



Dukungan Psikososial Pada Lanjut Usia Dengan Sosialisasi Dan Latihan Senam Otak

Lenny¹⁾; Eli Saripah²⁾; Hasbunsyah Siregar³⁾

^{1,2,3)} Poltekkes Kemenkes Palu

Email: ¹ Lennyduyoh@gmail.com ; ² ellysdiamondsnowadeiskak@gmail.com ; ³ hasbunsyahsiregar@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [20 Maret 2025]

Revised [21 April 2025]

Accepted [28 April 2025]

KEYWORDS

Elderly, Dementia, Brain
Gymnastics, Psychosocial,
Socialisation

This is an open access article
under the [CC-BY-SA license](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRAK

Populasi lanjut usia semakin meningkat jumlahnya. Ini merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Semakin tinggi populasi lansia, maka akan semakin banyak lansia yang membutuhkan perawatan. Populasi dunia semakin menua dengan cepat. Di antara tahun 2000-2050, proporsi dari populasi dunia yang berumur 60 tahun ke atas diduga meningkat dari 605 juta sampai dua miliar dalam periode yang sama. Proyeksi proporsi penduduk umur 60 ke atas tahun 2015-2035 Indonesia adalah pada 2015 8,49%, tahun 2020 dengan 9,99%, tahun 2025 dengan 11,83%, tahun 2030 dengan 13,82% dan tahun 2035 dengan 15,77% (Kemenkes RI, 2020). Di Puskesmas Mamboro para lansia belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, mereka juga belum pernah mengikuti program dukungan psikososial pada lansia untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa pada lansia. Pihak Puskesmas Mamboro juga belum mempunyai program dan tidak pernah mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental pada lansia. Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi para lansia itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat memelihara kognitif para lansia. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya.

ABSTRACT

The elderly population is increasing in number. This is a reality that cannot be avoided. The higher the elderly population, the more elderly people will need care. The world's population is aging rapidly. Between 2000-2050, the proportion of the world's population aged 60 years and over is expected to increase from 605 million to two billion in the same period. The projected proportion of the population aged 60 and over in 2015-2035 in Indonesia is 8.49% in 2015, 9.99% in 2020, 11.83% in 2025, 13.82% in 2030 and 15.77% in 2035. % (RI Ministry of Health, 2020). At the Mamboro Community Health Center, the elderly have never received information about mental health, nor have they participated in a psychosocial support program for the elderly to increase mental health resilience in the elderly. The Mamboro Health Center also does not have a program and has never held activities related to mental health for the elderly. Increasing knowledge about mental health can have an impact on the elderly themselves because good mental health is important to maintain the cognitive abilities of the elderly. The concept of mental health literacy refers to increasing knowledge and beliefs about mental disorders and their management or prevention.

PENDAHULUAN

Proses penyesuaian diri pada setiap lansia pun juga berlangsung secara berbeda-beda dalam menghadapi berbagai kemunduran diri serta masalah yang muncul dalam sehari-hari. Keluhan yang sering dialami oleh seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia adalah menurunnya daya ingat atau sering lupa (Wahyunita, 2018). Prevalensi demensia terhitung mencapai 35,6 juta jiwa di dunia. Angka kejadian ini diperkirakan akan meningkat dua kali lipat setiap 20 tahun, yaitu 65,7 juta pada tahun 2030 dan 115,4 juta pada tahun 2050.

Penurunan kemampuan otak dan tubuh yang terjadi pada lansia menyebabkan pikun, badan mudah terserang penyakit, dan frustrasi. Terapi kolaboratif farmakologis dan terapi non farmakologis menjadi upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga keperawatan untuk mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia (Somantri, 2022). Senam menjadi salah satu bentuk latihan olahraga untuk meningkatkan fungsi kognitif. Senam adalah jenis latihan tubuh yang dibuat secara sengaja, disusun secara sistematis, dan dilaksanakan dengan penuh kesadaran yang bertujuan dalam mengembangkan dan membentuk diri secara harmonis. Penurunan kemampuan otak dan tubuh yang terjadi pada lansia menyebabkan pikun, badan mudah terserang penyakit, dan frustrasi (Yakub & Ilham, 2025). Walaupun seperti itu, senam otak dapat digunakan untuk mencegah penurunan kemampuan otak (Proverawati, 2016).

Walaupun seperti itu, senam otak dapat digunakan untuk mencegah penurunan kemampuan otak (Lasmini & Sunarno, 2022). Peningkatan pengetahuan dan dukungan psikososial pada lansia dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental lansia itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan menjalani masa lansia (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020). Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental para lansia itu sendiri. Konsep literasi kesehatan mental

mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Campos, Dias, & Palha, 2014). Olehnya itu ditawarkan solusi dengan memberikan dukungan psikososial pada lanjut usia melalui dukungan psikososial dengan sosialisasi dan otak yang perlu dilakukan di Puskesmas Mamboro, Palu Utara.

METODE

Dukungan sosialisasi ini dilaksanakan selama 2 bulan yaitu pada bulan Maret-April 2024 pada Puskesmas Mamboro di Kelurahan Mamboro, Jl. Lentora, Kota Palu Utara. Adapaun solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah pemberian program dukungan psikososial pada lansia (komunikasi, informasi, edukasi, dan psikomotor) untuk pertahanan dan meningkatkan kognitif serta ketahanan kesehatan jiwa pada lansia dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

1. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner Mini Mental State Examination (MMSE) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kognitif pada lansia di Puskesmas Mamboro
2. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan program dukungan psikososial pada lansia (komunikasi, edukasi, dan psikomotor) untuk meningkatkan dukungan psikososial pada lansia
3. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pendampingan konseling pada program dukungan psikososial pada lansia (komunikasi, informasi, edukasi, dan psikomotor) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa pada lansia meliputi: Keterampilan sosial, Meningkatkan harga diri, Pengendalian emosi dan pengelolaan stress, serta penyelesaian konflik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema “Dukungan Psikososial Pada Lanjut Usia dengan Sosialisasi dan Latihan Senam Otak di Puskesmas Mamboro” dilakukan dengan kurun waktu selama 2 bulan. Kegiatan ini dilakukan melalui tahapan persiapan dan pelaksanaan pengabmas yang meliputi assesment MMSE, pemberian program dukungan psikososial pada lansia, dan program konseling.



Gambar 1 dan 2 Pelaksanaan sosialisasi dan Praktek Senam otak



Gambar 3 Leaflet Perkembangan LANSIA



Penyelesaian Masalah

Permasalahan masalah yang ditawarkan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi mitra sesuai dengan prioritas permasalahan, antara lain: Pengenalan dan pemahaman senam otak atau *braingym* pada lansia di Puskesmas Mamboro yang dilakukan melalui pembinaan, penyuluhan serta kegiatan senam otak pada lansia. Pembinaan, penyuluhan serta kegiatan senam ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam pencegahan dini dimensia pada lansia. Setelah pembinaan, penyuluhan serta kegiatan senam otak diberikan, harapannya lansia dapat memahami pentingnya senam otak dan manfaatnya bagi lansia.

Selain itu senam otak atau *braingym* sering digunakan untuk kegiatan senam tambahan untuk meningkatkan daya ingat dan merupakan salah satu bentuk terapi kognitif yang bertujuan untuk mencegah terjadinya dimensia pada lansia. Melalui kegiatan senam otak yang dilakukan secara rutin pada lansia selain mampu mencegah dimensia juga mampu menjaga keseimbangan Kesehatan pada lansia.

Penguatan strategi Senam Otak di PKM Mamboro penting dilakukan karena posyandu lansia belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, mereka juga belum pernah mengikuti program dukungan psikososial pada lansia untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa pada lansia. Pihak Puskesmas Mamboro juga belum mempunyai program dan tidak pernah mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental pada lansia. Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi para lansia itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat memelihara kognitif para lansia. Para kader lansia di PKM ini sangat mengharapkan adanya institusi atau seseorang yang bersedia menggerakkan dan membantu dalam mengatasi masalah lansia yang terkait dengan dimensia sehingga program senam otak ini akan banyak membantu lansia dalam memahami betapa pentingnya senam otak pada lansia. Kondisi fisik lansia dapat berpengaruh dalam pelaksanaan senam otak dimana kondisi pasien yang tidak sehat dapat mengikuti senam ini karena senam ini bisa dilakukan pada saat santai atau sambil melihat televisi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan senam otak (*braingym*) ini diikuti oleh 50 lansia yang dilaksanakan di PKM Mamboro Jl. Lentora, Kota Palu Utara dilakukan dalam kurun waktu selama 2 bulan yaitu Maret – April 2024. Pemahaman pengetahuan tentang manfaat, tujuan dan jenis senam otak dengan metode memberikan evaluasi secara pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan. Tujuan pengabmas adalah menurunkan kejadian dimensia pada lansia maka perlu adanya kegiatan yang dilakukan secara rutin oleh para lansia dengan senam otak (*braingym*) sehingga akan menurunkan kejadian dimensia pada usia lanjut. Senam Otak ini dilakukan melalui beberapa tahapan: Penjelasan materi senam otak, meliputi definisi, tujuan, manfaat dan jenis senam otak serta dilanjutkan dengan simulasi senam otak. Selain itu Senam otak dengan pendampingan oleh tim pengabmas yang selanjutnya akan dilakukan secara mandiri dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana, Luthfi 2018. Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Posyandu Reksogati Kelurahan Sogaten Kota Madiun. Jurnal. Prodi Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- Azizah, 2016. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Bima (2020). BPS-Statistics of Bima Regency: <http://bimakab.bps.go.id>
- Kolegium Psikiatri Indonesia. 2008. Program Pendidikan Dokter Spesialis Psikiatri Modul Psikiatri Geriatri. Jakarta (Indonesia).
- Lasmini, L., & Sunarno, R. D. (2022). Penerapan Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Dimensia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 205–214. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1308>

- Ningrat, D.K. (2015). Perbedaan fungsi kognitif antara lansia laki-laki dan perempuan yang mendapatkan brain gym di PSTW Puspakarma Mataram. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan. Yogyakarta: Universitas Udayana.
- Santoso & Ismail, 2019. Memahami Krisis Lanjut Usia. Jakarta. Gunung Mulia Tempo, 2016. Menkes: Lansia yang Sehat, Lansia yang Jauh dari Demensia. Didapatkan dari : <https://www.tempo.co/>. Diakses tanggal : 18 Agustus 2020
- Somantri, B. (2022). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Penderita Demensia. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11(2), 161–170.
- SYakub, S., & Ilham, R. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektifitas Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Yang Menderita Demensia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo*. 10(1).
- Tandijono, 2019. Pengalaman dan Penatalaksanaan Demensia Alzheimer dan Demensia lainnya. Jakarta. Konsensus Nasional
- Wahyunita, 2018. Pengaruh Senam Otak Terhadap Kemampuan Kognitif Lanjut Usia. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. Vol. 1, No. 2, Agustus, 2018.
- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- Yuliati. (2017). Pengaruh senam otak (brain gym) terhadap fungsi kognitif pada lansia di rt. 03 rw. 01 Kelurahan Tandés Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , 88-95.